

ABCT2017 参加報告

立教大学大学院現代心理学研究科 小林 頌太

< 概要 >

ABCT (Association for Behavioral and Cognitive Therapies) 51st annual convention は、2017 年 11 月 16 日から 19 日まで、アメリカのカリフォルニア州の都市サンディエゴのヒルトン・サンディエゴ・ベイフロントにおいて開催された。初日の 16 日はワークショップの類のみの開催、以降の 3 日間は研究発表やシンポジウムも開催されるという形であった。筆者は 17 日に参加した。

なお、次の annual convention は 2018 年 11 月 15 日から 18 日までワシントン DC で開催されるとのことである。

< ワークショップ >

17 日にジュディス・ベック先生によるワークショップ “CBT for Difficult-to-Treat Depressed Patients” に参加した。動機づけが低かったり、パーソナリティ障害など、セラピストとの関係で問題を生じたりする「困難事例」のクライアントに対しての認知行動療法の実践というテーマのワークショップであった。

まず、クライアントの抱えている問題を、ベック氏の作成した図表に沿って中核的信念、特定の状況下での信念、コーピング方略、状況、自動思考、感情、行動などの要素に分けて特定してから治療方針を決めるということの重要性について講義がなされた。その後、参加者がそれぞれの臨床活動において出会った困難事例を取り扱い、問題を特定していくというセッションが行われた。問題を特定する際に用いられる用語は比較的シンプ

ルでわかりやすく、英語がそれほど得意ではない筆者にとっても理解できるものが多かったことが印象的であった。また半分以上の参加者が挙手して発表することを求めており、海外の方々の積極性を身を以て体感した。

ここまではベック氏の著書「認知療法実践ガイド：困難事例編」に書かれていた内容に沿ったものであったが、それに加えてマインドフルネスについての講義とワークが行われた。内容については日本で学べるものと違いはないように感じたが、ベック氏も取り入れているということからマインドフルネスというものがアメリカでは現在非常に注目されているということが実感された。一方で、フロアからは「マインドフルネスが一切理解できない、少なくとも自分にはこれは効かない」という意見も出され、活発な議論が起り、またその参加者とベック氏で即興的にロールプレイがなされた。結果的にその参加者はマインドフルネスのことがよくわからなかったという結果であった。アメリカにおいても、マインドフルネスは注目されているとはいえ、必ずしも全ての臨床家が受け入れている概念であったり完全に普及しているというわけではないということが見て取れた。また、理解できないことを臆せず表明するという風土も感じられた。

最後に、認知療法以外のアプローチの技法についても軽く触れられていて、ACT や弁証法的行動療法、ポジティブ心理学、Motivational Interviewing、メタ認知療法、コンパッション焦点療法、対人関係療法などが紹介されていた。認

知行動療法の枠組みの外にあるアプローチについても言及されており、それまで特定の心理療法アプローチの提唱者は他のアプローチに対して排他的であるようなイメージを持っていたので、そのような柔軟な姿勢を持っていることが意外に感じられた。また、特定の、あるひとつのアプローチだけを学び実践するだけでは限界があるということ伝えようとしているようにも思え、今後の自分の学びの指針を考える際にもヒントになるように思えた。

< 研究発表 >

いくつか参加したうち最も印象に残った研究発表は、“Is the Devil in the Detail? A Randomized Controlled Trial of Guided Internet-Based CBT for Perfectionism”という研究報告であった。発表者の Per Carlbring らはスウェーデンにおいてインターネット上での認知行動療法を実践している。具体的な方法としては、まずクライアントにワークブックを用いた読書療法を行わせ、その結果や感想をインターネットでセラピストに送ってもらう。セラピストはそれに対するフィードバックを返す。これを繰り返すことで認知行動療法を行っていくというものであった。

このインターネット上での認知行動療法の効果研究を行ったところ、通常の認知行動療法と同等の効果量が得られたということであった。また、

通常のフィードバックに加えて、クライアントが読書療法を行う際の手続きもインターネット上で協同しながら行った群の効果量は、そうでない群よりも高い効果量を得られたということであった。

また、最後に Carlbring は「インターネット上でセラピーを行えるということは、スーパーバイズも行えるということである。スーパーバイズを希望する人はぜひ連絡してほしい」と述べ、少なくない参加者が連絡先を写真に収めており関心の高さが伺えた。

< 感想 >

今回は自分にとって初めての海外の学会参加であり、海外経験の少ない自分としては緊張感と刺激に満ちた体験となった。個人的な課題としては、語学力のなさから内容についていくのに必死で、緊張と知識・経験不足もありとても自ら発言するような余裕がなかったということがあったので、もし今後このような学会に参加できる機会があれば積極的に議論に加わられるようになりたいと思った。学会の全体的な印象としては、日本ではまず行われていないだろうというような研究の内容や、そのようなことが行われているということ自体を知ることができ、学ぶ点の多いものであったように思う。また参加者の方々の持つ積極性も大いに参考にしたいと感じた。